

SATURS

Ievada vietā	5
NOTIEVĒŠANAS PAMATPRINCIPI	8
Divdesmit divi galvenie mīti	9
Notievēšana nav nekas neparasts	17
Vai liekais svars ir vielmaiņas slimība?	18
Kas ir jāņem vērā?	18
Ar ko sākt?	20
KĀPĒC CILVĒKS PIENEMAS SVARĀ?	22
Vai liekā svara cēlonis ir pārēšanās?	24
Hipodinamija kā liekā svara iespējamais cēlonis	29
Vai liekais svars tiek pārmantots?	32
Liekais svars un uzturvielu līdzsvara izjaukšana. Pie kā vainīgi ogļhidrāti?	35
KĀ IZVAIRĪTIES NO SVARA PIEAUGUMA?	44
Ēdiens ar zemu tauku saturu (kulinārijas receptes) ..	56
Kā darbavietā ievērot vajadzīgo uztura režīmu?	65
KĀ LAI TOMĒR NOTIEVĒ?	67
Kādam jābūt diētai?	73
Impulsu diēta	76
Kombinētā programma svara samazināšanai	82
Ārstēšana ar medikamentiem (ārstniecības preparāti un bioaktīvās piedevas)	90
Vai ir nepieciešama fiziskā slodze?	95

Kāpēc vajadzīga masāža un ūdens procedūras?	100
CILVĒKA PSIHE UN LIEKAIS SVARS.....	102
Par pašvērtējumu	104
Ēdiens kā līdzeklis pret uztraukumu, skumjām un raizēm.....	108
Kāpēc mēs tievējam? Par slēptajiem un atklātajiem tievēšanas motīviem.....	113
Stratēģija un taktika cīņā ar savu apetīti	118
Nobeigums. PIECI SOĻI LĪDZ MĒRĶIM.....	125
PIELIKUMS	134
Dažu produktu apjoms un svars (gramos)	134
Biežāk lietojamo pārtikas produktu kaloritāte un sastāvs.....	135